

2. HE

IRAKURMENA

■ 2. ariketa

Hutsuneak bete. Testutik zenbait hitz ezabatu ditugu. Erantzun-orrian aukera ezazu zenbaki bakoitzari dagokion hitza.

ZALDIAK: SENDABIDE ETA IKASBIDE

Garraiorako, baserriko lanetarako, okelatarako edo aisialdirako erabili izan da zaldia gure kulturaren. Erabilera horiez gain, beste erabilera batzuk ere baditu. Alde batetik, ekinoterapia edo zaldi-terapia gero eta gehiago ari da zabaltzen Euskal Herrian zehar, eta bestetik, zaldiek ___1___ *coaching*-saioak ere egiten dira, lidergoa, talde-lana eta komunikazioa lantzeko saioak dira, eta horiek ere gero eta indar gehiago hartzen ari dira. ___2___, sendabide eta ikasbide ere izan daiteke zaldia. Eta horretan dihardu, hain zuzen ere, Jon Elortza oñatiarrak, zaldien alde terapeutikoa eta ___3___ lantzen. Hasi besterik ez da egin, baina proiektu interesgarria du esku artean.

Zaldi-terapia ___4___ fisiko, neurologiko edo emozionalak dituzten pertsonen bizi-kalitatea hobetzeko da, zaldia erabiliz aplikatzen den errehabilitazio-teknika baita. Hiru ___5___ nagusi ditu zaldi-terapiak. Lehenengoa, zaldiaren gorputzaren berotasuna. Ia 39 graduko tenperatura izaten du zaldiak, eta berotasun horri esker, erlaxatu egiten dira zaldi gainean doanaren ___6___ . Oso lagungarria izaten da muskuluak gogortuta dituzten pertsonentzat. Fisioterapeuta baten lana egiten du, nolabait esatearren, eta berotasun-efektu horren ___7___ sei bat orduz luzatzen da.

Zaldiaren ibiltzeko moduan datza terapia mota honen bigarren printzipioa. Zaldien ibiltzeko modua eta pertsonok duguna oso antzekoa da, azaldu digu Jonek. Horregatik, oso ___8___ da, adibidez, paralisia duten pertsonentzat; oinez ibiltzea bezala da, baina eserita, eta bien bitartean gure ___9___ ibiltzearen patroiak ikasten ditu, zaldiak bidaltzen dizkion estimuluen bidez.

Zaldiaren taupadak dira terapiaren hirugarren printzipioa. Zaldiaren pelbisak 90-100 bulkada edo inpultso bidaltzen ditu minutuko gure bizkarrezurrera, eta horrek estimulazio neuromuskularra eragiten du. Gainera, ___10___ eusteko egin behar dugun lanari esker, bizkarrezurra eta gerrialdea ___11___ laguntzen du, azaldu digu Jonek.

Zaldi-terapiak ez ditu gaixotasunak sendatzen, baina ___12___ nabariak ikusten dira, eta oso azkar gainera, bai maila fisikoan, baita emozionalean ere. Zaldi gainera igotzen dena oso pozik eta oso motibatuta egoten da; ondorioz, eragin positibo handiagoa eta azkarragoa lortzen da beste ohiko terapia batzuekin ___13___ . Zaldi gainean gaudenean, gure gorputzeko ehun bat muskulu mugitzen dira modu pasiboan, eta horri esker, tonu muskularra erregulatzen da, koordinazioa lantzen da, eta arnasketa-sistema ere hobetzen da, ___14___ .

Gainera, zaldiarekin sortzen den lotura afektiboa dela eta, autoestimua eta autokonfiantza sendotzen dira, ansietatea murrizten da, komunikaziorako eta harremanetarako ___15___ hobetzen da. Zaldi baten gainean beste perspektiba batetik ikusten dira gauzak. Eskolan eta kirolean beti atzean gelditzen den ume bat zaldi gainera igotzen denean, errege sentitzen da. Frogatuta dago zaldi-terapia aproposa dela arazo fisikoak, arazo psikikoak eta ___16___ -arazoak dituztenak kontrolatzeko edo hobetzeko, terapia ___17___ gisa. Zaldi-terapia pertsona guztientzat da mesedegarria, baita inolako ___18___ ez dutenentzat ere, eta adin-mugarik gabe. Baina, batez ere haurrekin eta gazteekin aplikatzen da, onera egiteko aukera handiagoa dutelako; hau da, zenbat eta lehenago hasi terapiarekin, hobeto.

Kontzejupetik, 2012ko urtarrila. Egokitua.

2. HE

IRAKURMENA

■ 2. ariketa. Aukeratu hutsuneak betetzeko hitz egokia.

- | | | |
|--|--|---|
| 1. a) ohartutako
b) saiatutako
c) lagundutako
d) abiatutako | 2. a) Hau da
b) Berriz
c) Badaezpada
d) Azkenik | 3. a) hautagaia
b) hezitzailea
c) lehiakidea
d) aztertzailea |
| 4. a) gabezia
b) ezuste
c) gertaera
d) egitura | 5. a) emaitza
b) harrera
c) oinarri
d) esanahi | 6. a) irainak
b) garrasiak
c) akatsak
d) giharrek |
| 7. a) ustea
b) baimena
c) eragina
d) kopurua | 8. a) sinesgarria
b) onuragarria
c) ezaugarria
d) ikaragarria | 9. a) garunak
b) zainak
c) konorteak
d) nortasunak |
| 10. a) aitzakiari
b) arauari
c) kezkari
d) orekari | 11. a) igarotzen
b) indartzen
c) eransten
d) adierazten | 12. a) iraupen
b) sorkuntza
c) onarpen
d) aurrerakuntza |
| 13. a) atzeratuta
b) asmatuta
c) eskainita
d) alderatuta | 14. a) besteak beste
b) ordea
c) horretarako
d) hala ere | 15. a) adimena
b) irtenbidea
c) gaitasuna
d) ondasuna |
| 16. a) sailkapen
b) ibilbide
c) itzulpen
d) portaera | 17. a) osagarri
b) zaintzaile
c) aldakor
d) susmagarri | 18. a) gogoetarik
b) gaitzik
c) aditurik
d) jatorririk |

GOGORATU: ERANTZUNAK ERANTZUN-ORRIAN